**Оздоровителные и фонопедические упражнения.**

 Петь любят все дети. Но часто они стараются петь громко, нагружая тем самым свои хрупкие голосовые связки. Моя задача – грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье своих воспитанников, используя для укрепления голосового аппарата такие здоровьесберегающие технологии, как игровые фонопедические и оздоровительные упражнения. Такие упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. В работе используются:

* оздоровительные упражнения для горла,
* интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох),
* голосовые сигналы доречевой коммуникации,
* игры со звуком.
* Систематическое выполнение этих упражнений стимулирует гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга, развивает носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание.

 Чтобы детям было интереснее заниматься при разучивании отдельных игр использую иллюстрации, красочные презентации, инсценировку текста.

**ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**"НАПУГАЕМ МЕДВЕДЯ"**

|  |  |
| --- | --- |
| Охотники уехали из стойбища на оленях.Вернулись тихонько назад, чтобы медведь их не заметил.А мишка пришел, как всегда, за сушеной рыбой, стал детей пугать.Тут охотники выбежали ему навстречу.У каждого в руке – головешка от костра, шипит, сверкает.Медведь бросился в одну сторону, в другую – всюду охотники, собаки, огонь.Вся шкура медведя стала в черных пятнах. Но хуже всего медведю пришлось, когда один из охотников ударил головешкой его по носу.И нос стал черным.Взвыл медведь от боли. | *Дети цокают языком.**Произносят****"ших… ших…",****трут ладонями.**Произносят****"р-р-р…"****, показывают когти.**Произносят короткие, "острые" звуки****[а]****высоко и****[ш]****низко.****"Гавкают"****в разных регистрах.**Произносят звук****[у]****сверху вниз.* |

**ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**"Осень"**

|  |  |
| --- | --- |
| Идет по лесу осень, шуршит листвой. Прикоснется осень рукой к березке, пожелтеют листья и запоют свою песенку. Прикоснется к рябинке, покраснеют листочки, запоют свою радостную песню.Заденет осинку, красные листья запоют.Взмахнет руками Осень, завоет ветер.Затрепещут, задрожат листья на деревьях,Полетят на землю разноцветным дождем. | *Произносят "****шур…шур****…" и скользят ладонями друг о друга.**Тянут звук [****а****], развернув ладони параллельно друг другу, разводя руки в стороны на усиление звука и приближая на затихание, когда ладони соединяются, тишина.**Делают то же на звук [****о****].**Делают то же на звук[****э****].**Делают то же на звук [****у****].**Произносят "****ш-ш-ш****…", подняв руки вверх и легко встряхивая кистями.**Произносят "****п-п-п****…", постепенноопуская руки*. |
| **Осень листья золотит**,**Ветер ими шелестит:****Шур- Шур- Шур, Шур- Шур- Шур.****И с деревьев их разносит***.***Поиграет, снова бросит**:**У- У- У, У- У- У.****Вверх поднимет, закружит****И на месте завертит**:**У- У- У, У- У- У.**   **То к земле прижмет, погладит***,***Вдруг на веточку посадит**:**Так – Так - Так, Так – Так - Так**.**Соберет большую кучу**,**Убежит и сядет в тучу**. | *Ритмично потирают ладонью ладонь**Ритмично скрещивают поднятые* *вверх руки*.*Делают круговые движения*         *указательными пальцами*.*Ритмично похлопывают ладонями со сменой положения рук.**Ритмично сжимают и разжимают руки*. |

**"Петушок"**

|  |  |
| --- | --- |
| Петушок пшеницу серпом сжал, снопов навязал,  обмолотил, на мельницу сводил,  ветер летит, крылья мельницы вертит.Получилась мука хороша, легка. Петушок из муки напек пироги. Вон они на столе стоят, с пылу, с жару пыхтят. | *-Произносят****"ших… ших…",****резко скрещивая перед собой руки, пальцы сжаты в кулаки.**-Произносят "****ш-ш-ш****…" на продолжительном выдохе, вращая кулачками перед грудью.**-Произносят "****т-т-т, ты-ды, ты-ды!",****ударяя кулачками по коленям.**-Цокают язычком, подражая стуку копыт лошади, руки "держат вожжи".**-Произносят звук [****у****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.**-Произносят "****п… п…****", делая короткие, активные выдохи, пальцы рук резко сжимают и разжимают.**-Руками "пекут пирожки", произнося слог "ля" в высоком регистре.**-Произносят "****пых.. пых****…", стараясь не поднимать плечи и активно работая диафрагмой, руки на поясе.* |

**"Перед дождем"**

|  |  |
| --- | --- |
| Заунывный ветер гонитСтаю туч на край небес.Ель надломленная стонет, Глухо стонет темный лес. На ручей, рябой и пестрый,За листком летит листок, Над струей, сухой и острой,Набегает холодок.Полумрак на все ложится;Налетев со всех сторон, С криком в воздухе кружитсяСтая галок и ворон. | *Произносят звук [****у****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.**Делают штро-бас на связках на звук [****а****].**Тихо и долго произносят "****пата-пата-пата****…" на одном дыхании.**Поднимают руки и произносят короткие звуки [****а****], начиная с самого высокого к самому низкому, показывая высоту звука взмахом кистей.**На одном дыхании произносят звук**[****у****], делая голосом волну, вверх и вниз, показывая высоту голоса рукой.**Произносят звук [****у****] сверху вниз.**Произносят "****кар, кар****…" очень громко в разных регистрах.* |

**"Вьюга"**

|  |  |
| --- | --- |
| Поет вьюга свою песню. Завывает ветром. Кружит снегом. Метет по земле поземку. Стучится в окна. | *-Произносят звук [****о]****с разной динамикой на одном дыхании. Ладони друг к другу. Когда руки разводят в стороны, звук громче, когда приближают – затихает.**-Тянут звук [****у]****, пропевая его в разных регистрах на одном дыхании и показывая высоту звука рукой.**-Звук [****a****] произносят то выше, то ниже, делая движения рукой.**-Делают руками движения, как при плавании, произнося при этом звук****ш****.**-Произносят коротко и остро "****тук, тук****…", показывая указательным пальцем высоту звука.* |

**"Метель"**

|  |  |
| --- | --- |
| Свистели метели, Летели снега, Стелила постели большая пурга. Стелила постели морозом она, И было метелям всю ночь не до сна. | *-Произносят звук [****y]****от низкого к высокому.**-Произносят звук [****о]****от низкого к высокому.**-Произносят звук [****и****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.**-Пропевают отрывистые, острые звуки [****а****] в разных регистрах.**-То усиливают звук, разводя руки в стороны, то затихают, приближая ладони друг к другу, на одном дыхании пропевая разные гласные.* |

**"В лесу"**

|  |  |
| --- | --- |
| Скрипит снежок под лапками лисы.Зайка скачет, путает следы. Лиса заметила его, затявкала. Завыл ветер. Заскрипело дерево на ветру.Закружилась метель. | *Произносят "****ш-ш-ш****…".**Произносят короткие звуки [****а****], начиная с самого высокого к самому низкому, показывая высоту звука взмахом кистей.**Произносят "тяв, тяв!" сначала тихо, потом громче и громче.**Произносят звук [****у****] от низкого к высокому.**Произносят скрипучий звук [****а****].**Произносят звук [****у****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.* |

**"Кто как кричит"**

|  |  |
| --- | --- |
| Корова мычит. Лошадка кричит. Курочка поет, Цыпляток зовет. Крякает утка,Зовет своих малюток. | *Произносят "****мууу****!.." в низком регистре.**Произносят "****и-го-го!":****1-й слог высоким голосом, 2-й, 3-й – низким.**Пропевают "****ко-ко-ко****…", опускаясь с высокого звука к низкому.**Коротко произносят "****пи, пи, пи****…" в разных регистрах.**Пропевают "****кря-кря-кря****!", произнося 1-й,2-й "****кря****" в низком регистре, а з-й -  в высоком.* |

**"Ракета"**

|  |  |
| --- | --- |
| Проверяем топливо.Открываем и закрываем люки.Проверяем радио. Включаем двигатель. | *Произносят "****ш-ш-ш****…".**Произносят вверх и вниз звук а.**Пропевают отрывистые, острые звуки [****а****] в разных регистрах.**Произносят звук [****р****]  и вращают кулачками перед грудью.* |

по стихотворению **"Весна"  С. Данилова**

|  |  |
| --- | --- |
| Тики – таки! Чок – чок!Чей стрекочет каблучок?Это звонкая капель!Это март или апрель? Тики – таки! Чол – чол!Кто там по снегу прошел?Тики – таки! Снег осел,Грач веселый прилетел!Тики – таки! Чоли – чек!Налился водою снег!Лучезарная веснаПтичьим щебетом полна!Тики – таки! Чиви – чок!Голубеет ручеек!Вдаль уносит, чир - лили,Самоделки-корабли. | *Проговаривают словосочетания "****Динь-динь****" и****"Кап-кап****" по нисходящей звуковой линии и показывают движение рукой сверху вниз.**Произносят "****чап-чап****" в низком регистре, поочередно ударяя ладонями по коленям.**Подражают щебету птиц, сами выбирая, голосом какой птицы они будут петь.**Произносят "****бл-л-л****…", быстро работая кончиком языка.* |

**"Полюбуйся – весна"**

|  |  |
| --- | --- |
| Полюбуйся: весна  наступает, Журавли клином летят, В ярком золоте день утопает, И ручьи по оврагам шумят. Скоро гости к тебе соберутся,Сколько гнезд понавьют – посмотри! Что за звуки, за песни польютсяДень-деньской от зари до зари. | *Пропевают на "ля" восходящее мажорное трезвучие.**Пропевают "курлы, курлы…" в верхнем регистре.**Тянут звук [****а****], развернув ладони параллельно друг другу, разводя руки в стороны на усиление звука и приближая на затихание.**Пропевают  "****бл-л-л****…" в среднем  и высоком регистрах.**Произносят "****ш-ш-ш****…" на продолжительном выдохе и водят указательным пальцем по ладони.**Подражают голосам птиц.* |

**И. Никитин**

**"Колокольчики будили"**

|  |  |
| --- | --- |
| Дили-дили, дили-дили!Колокольчики будилиВсех жуков, Пауков И веселых мотыльков. Дили-дили, дили-дили!Колокольчики будилиВсех зайчат, Всех ежат, Всех ленивых медвежат. И воробушек проснулся, И галчонок встрепенулся. Дили-дили, дили-дили! Встали все, кого будили. | *Произносят "динь-динь.." на разной высоте в высоком регистре.**Произносят "ж-ж-ж…" на продолжительном выдохе.**Произносят "х! х!" на коротком выдохе.**Пропевают звук [****у****] нежным звуком вверх и вниз.**Произносят "динь-динь…" на разной высоте в высоком регистре.**Произносят "****бл-л-л****…" в высоком регистре на длительном выдохе.**Произносят "ф... ф…" резко выдыхая, работая диафрагмой.**Произносят "ррр…", пропевая по восходящей.**Произносят "чик-чирик!" в разных регистрах.**Произносят "кра! кра!"  очень громко.**Произносят "динь-динь.." на разной высоте в высоком регистре.**Кричат "Ура!" и поднимают руки.* |

**В. Данько**

|  |  |
| --- | --- |
| Шлеп-шлеп-шлеп –Иду по лужам.Хлюп-хлюп-хлюп –Вода в ботинках.Кап-кап-кап –Мне зонтик нужен.Оп-оп-оп –Вода по спинке.Буль-буль-буль –Упала шапка.Ой-ой-ой –Кругом вода.Да-да-да,Одевайтесь в дождь всегда. | *Дети постукивают ладонями по ногам**Притопывают ногами**Щелкают пальцами, делая движения сверху вниз**Похлопывают по предплечьям скрещенными руками**Делают пружинку**Кружатся**Кивают головой* |